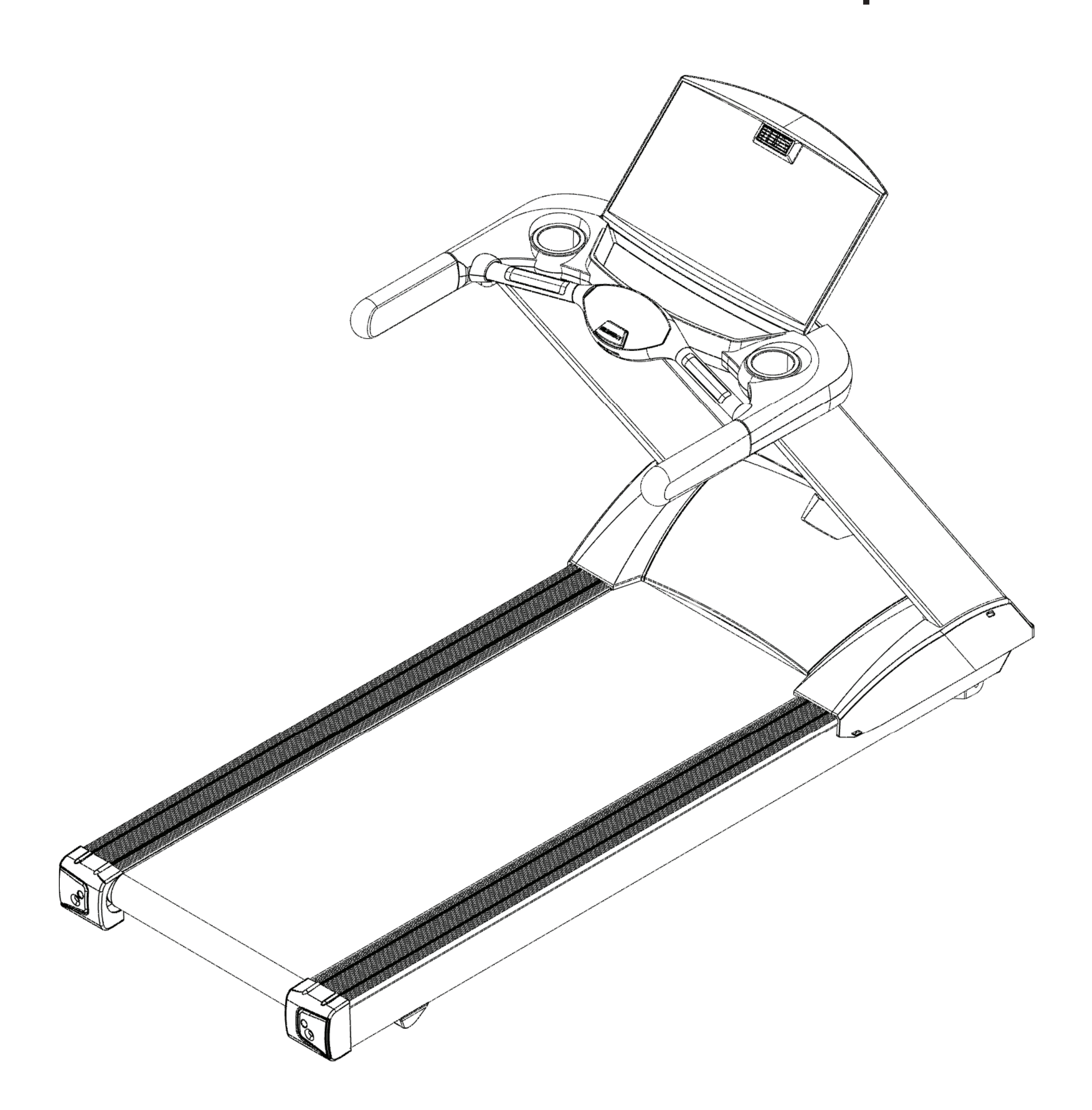
Heubozen

ALASKA

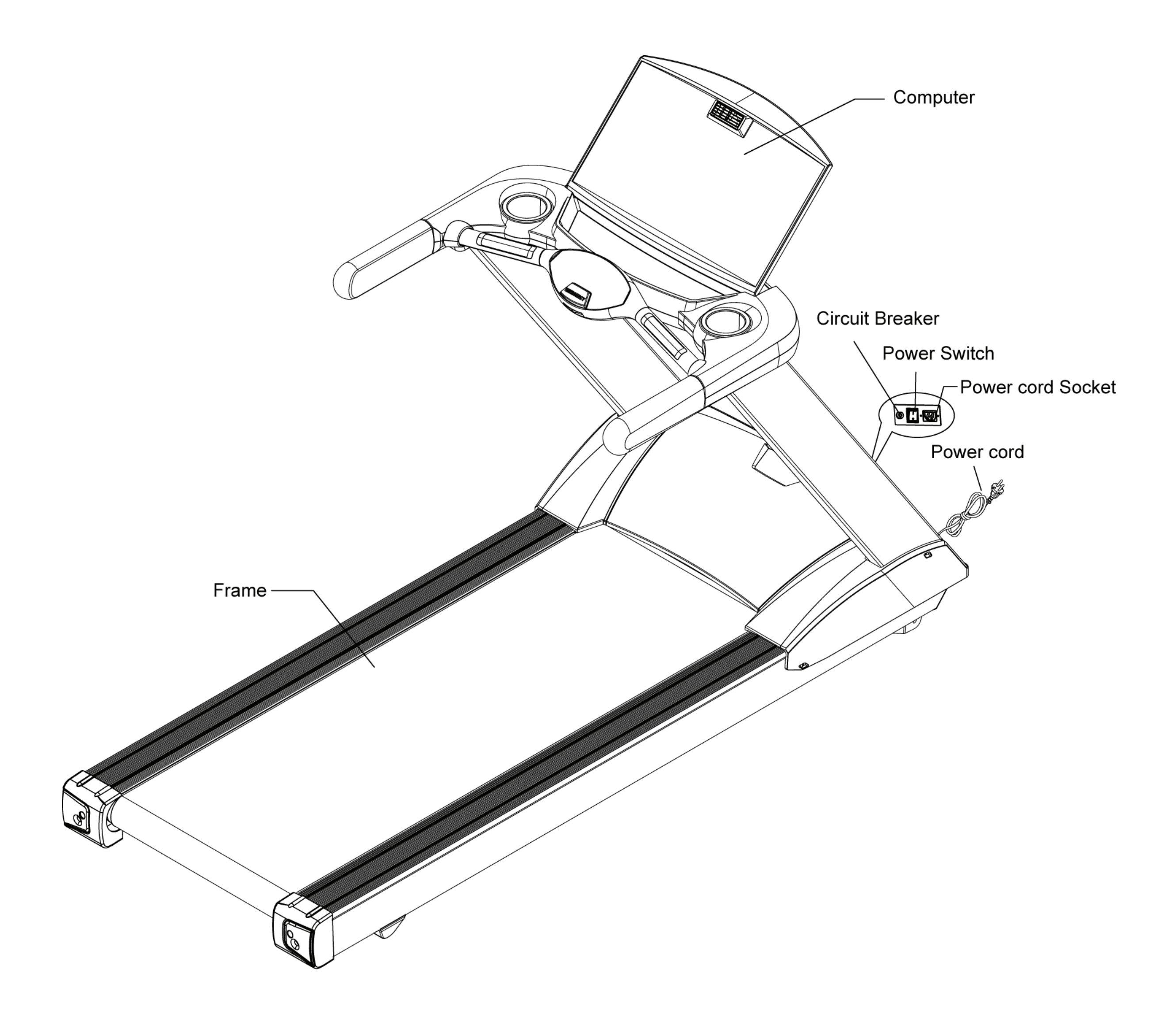
Tapis de course



Nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel et de le conserver.

Merci d'avoir choisi ce tapis de course Alaska. Tout comme les autres références de notre gamme, ce produit répond à des normes de qualité très strictes pour votre confort ainsi que pour votre sécurité.
Nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel d'utilisation et de le conserver pour une future consultation.

1-SCHEMA DESCRIPTIF



1. CONSIGNES DE SECURITE IMPORTANTES

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, vous devez prendre un certain nombre de précautions, notamment concernant les points ci-dessous :
Veuillez lire l'ensemble des instructions avant d'utiliser le tapis de course.

Danger

Pour réduire le risque d'électrocution :
Débranchez toujours cet appareil de la prise électrique murale immédiatement après utilisation et avant nettoyage.

Avertissement

Pour réduire le risque de brûlure, d'incendie, d'électrocution ou de blessures corporelles :

1. Un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise électrique murale lorsqu'il n'est plus utilisé et avant de placer ou de retirer des éléments.
2. Avant d'utiliser cet appareil, montez dessus puis allumez l'appareil. N'allumez pas le tapis de course avant de monter dessus.
3. Une étroite surveillance est nécessaire lorsque cet appareil est utilisé par ou à proximité d'enfants, de personnes présentant un handicap ou d'animaux.
4. Un entraînement incorrect ou excessif peut entraîner des blessures corporelles et des problèmes de santé.
5. N'utilisez cet appareil que pour l'usage pour lequel il est prévu et décrit dans ce manuel. Le fabricant ne recommande aucun accessoire pour cet appareil.
6. N'utilisez jamais cet appareil si son câble ou sa prise d'alimentation est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou a reçu un choc, s'il est tombé dans l'eau. Retournez cet appareil à un centre de maintenance pour examen et réparation.
7. Ne portez pas cet appareil par le câble et n'utilisez pas le câble comme poignée.
8. Eloignez le câble des surfaces chaudes.
9. N'utilisez jamais cet appareil si les aérations sont bouchées. Retirez régulièrement la poussière, les cheveux, etc. pouvant boucher les aérations.
10. N'insérez et ne faites tomber aucun objet dans les différentes ouvertures.
11. N'utilisez pas cet appareil en extérieur.
12. Le matériel doit être installé sur une base stable et plane.
13. Un périmètre de sécurité de 2 000mm x 1 000mm derrière l'appareil doit être garanti.
14. N'utilisez pas cet appareil si des produits aérosols sont utilisés dans la pièce d'entraînement.
15. Pour débrancher l'appareil, placez toutes les commandes en position « OFF » puis retirer la fiche de la prise murale.
16. Ne branchez cet appareil qu'à une prise correctement raccordée à la terre.
17. Le poids maximum de l'utilisateur est de 175 kg.

18. Pour toute question technique ou si vous avez besoin de commander des pièces détachées, notre service après-vente est à votre disposition :

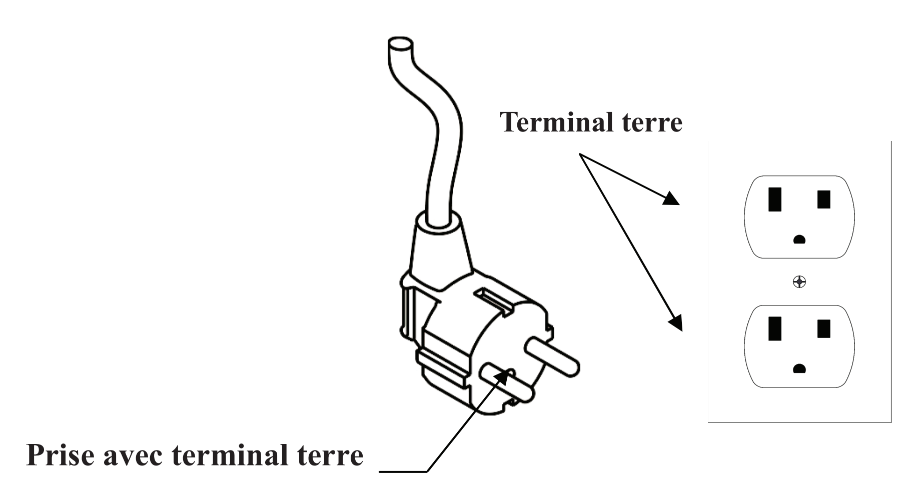
SAV HEUBOZEN
Netquattro / FitnessBoutique
ZI centr'alp
1450 rue Aristide Bergès
38430 Moirans
Tél : 04 76 50 69 71
e-mail : savnetquattro@netquattro.com

2. INSTRUCTIONS DE RACCORDEMENT A LA TERRE

Cet appareil doit être raccordé à la terre. En cas de dysfonctionnement de cet appareil, le raccordement à la terre redirige le courant électrique de l'appareil afin de réduire le risque d'électrocution.
Cet appareil est fourni avec un câble de raccordement au secteur équipé d'un fil de terre et d'une prise dotée d'une broche de terre.
Cette prise ne doit être utilisée que dans une fiche murale appropriée, correctement installée et raccordée à la terre conformément aux règlements locaux.
Danger – Si cet appareil n'est pas correctement raccordé à la terre, le risque d'électrocution est important. En cas de doute, contactez un électricien ou un spécialiste pour contrôler que le raccordement à la terre est correct. Ne modifiez pas la prise fournie avec l'appareil. Si elle ne correspond pas à la prise murale, contactez un électricien pour faire installer une prise appropriée.

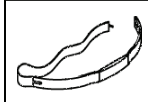
Cet appareil ne doit être utilisé que sur un circuit 220V~240V équipé d'une prise raccordée à la terre identique à celle indiquée ci-dessous. Vérifiez que l'appareil est raccordé à une prise murale disposant du même système de broches que la fiche.
N'utilisez pas d'adaptateur avec cet appareil.

Illustration
Méthode de raccordement à la terre



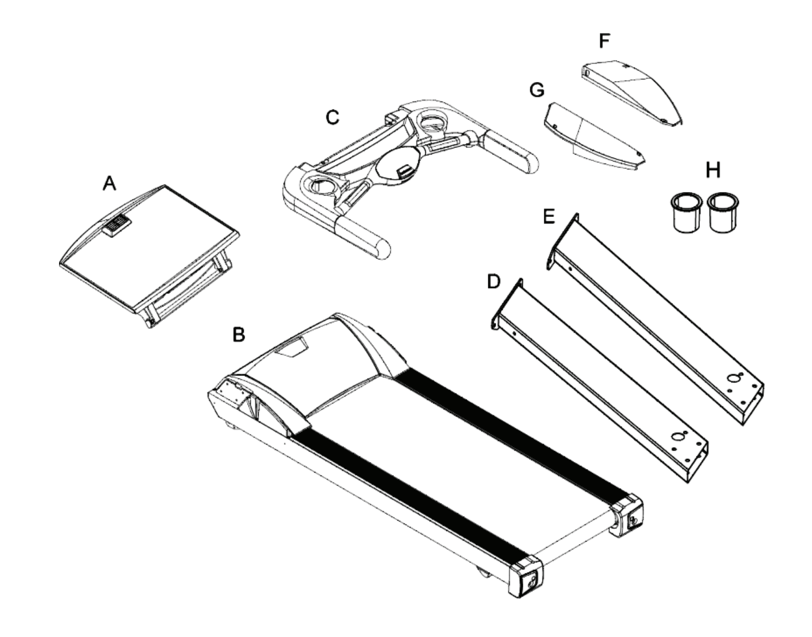
3- Liste de contrôle de pré-assemblage

· Instructions concernant les accessoires.

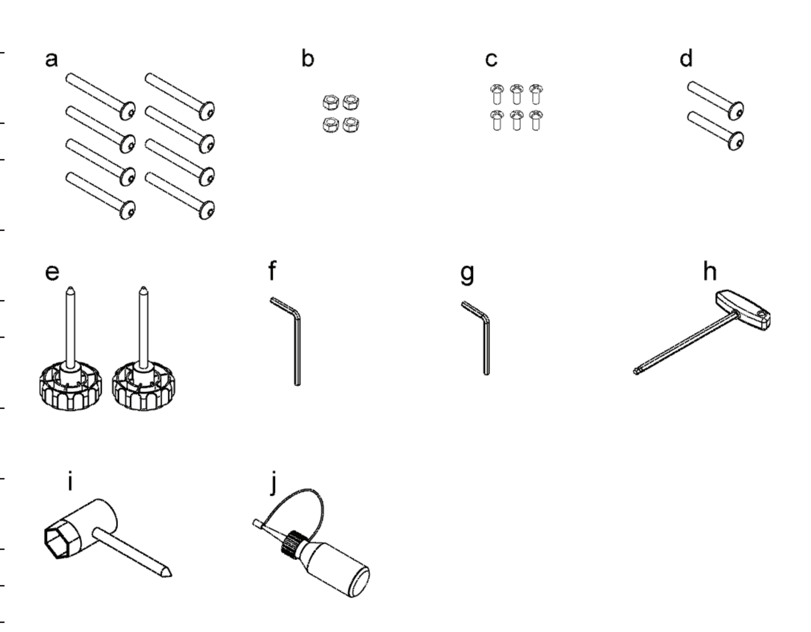


1. Sur ce tapis de course, la valeur Rythme Cardiaque est mesurable. Lors de vos exercices, serrez la sangle pectorale sur la poitrine. Le rythme cardiaque s'affiche alors dans la fenêtre PULSE.

Pièce	Description	Qté
A	Console informatique	1
B	Cadre	1
C	Support	1
D	Montant gauche	1
E	Montant droit	1
F	Couvercle de décoration gauche	1
G	Couvercle de décoration droit	1
H	Porte-bouteille	2



Pièce	Description	Qté
a	Vis bombée six pans M8xP1.25x75	8
b	Ecrou nylon M8	4
c	Vis bombée Philips M5xP0.8x15	6
d	Vis bombée six pans M8xP1.25x45	2
e	Poignée plastique	2
f	Clé Allen 6mm x 80mm x 80mm	1
g	Clé Allen 5mm x 80mm x 80mm	1
h	Clé en T 8mm x 200mm	1
i	Clé à manchon + Tournevis	1
j	SILICONE	1

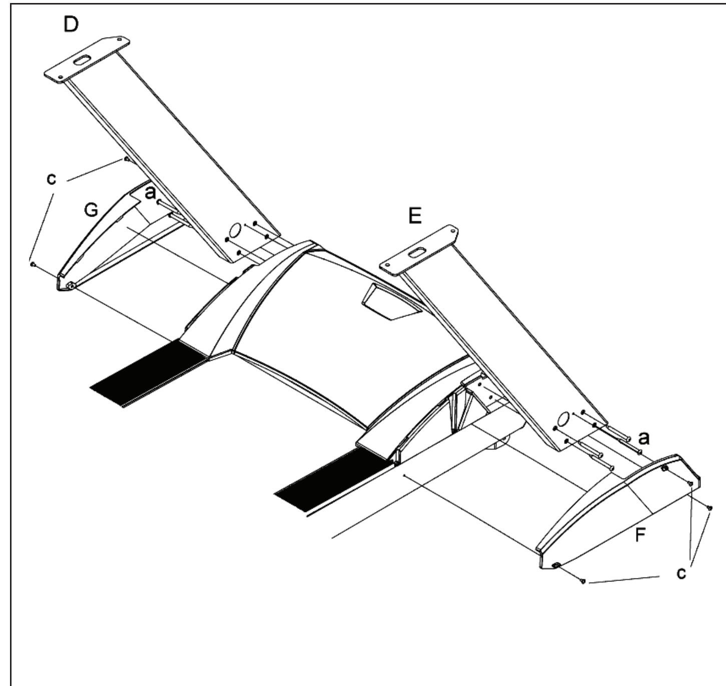


3. Assemblage

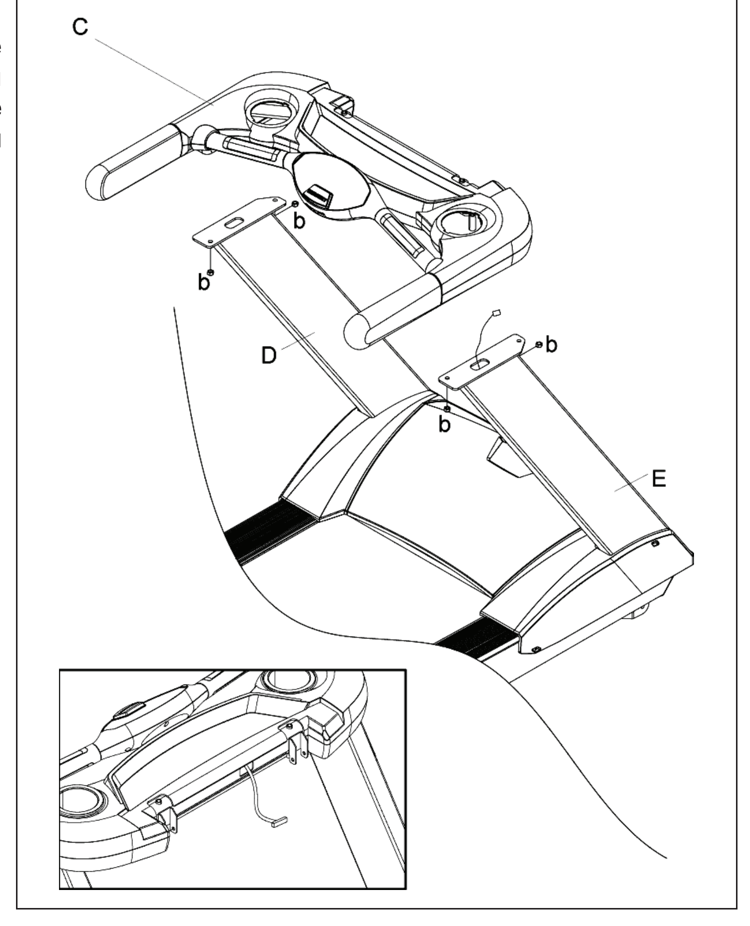
1. Après avoir serré les montants gauche et droit (D & E) au cadre à l'aide de la vis (a), serrez les couvercles de décoration (G & F) à l'aide de la vis (c).

(Note. Pour éviter tout risque, cette étape doit être réalisée par deux personnes. Ne pas réaliser l'assemblage seul).

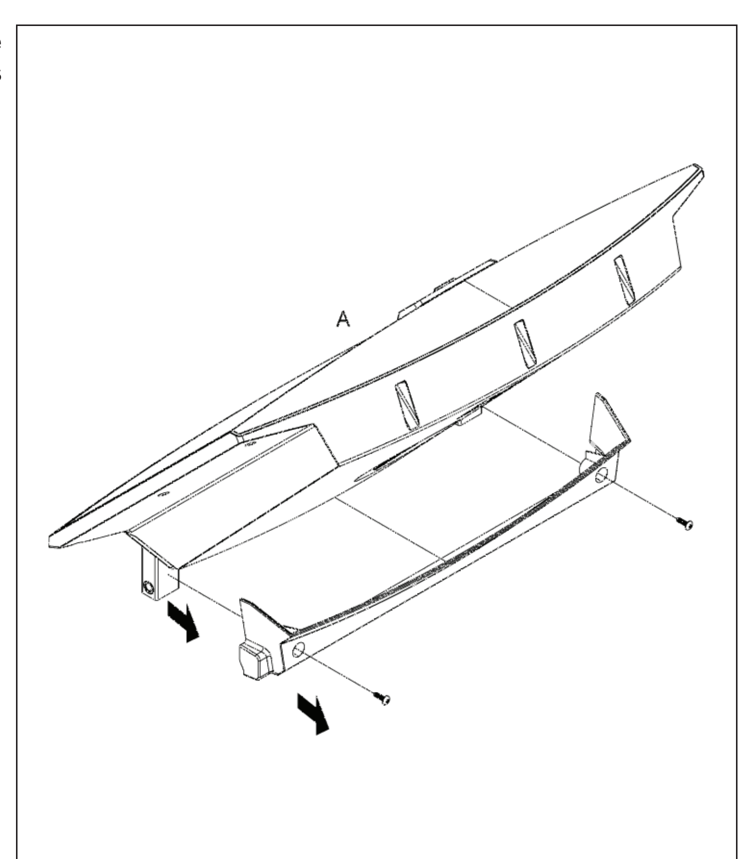
(Note. Lors de l'assemblage des montants, une personne doit maintenir les montants pour les empêcher de tomber).



2. Serrez le support (C) sur la partie supérieure des montants (D & E) à l'aide de l'écrou nylon (b). faites passer le câble de commande dans le support au niveau du passe-fil situé à l'avant.



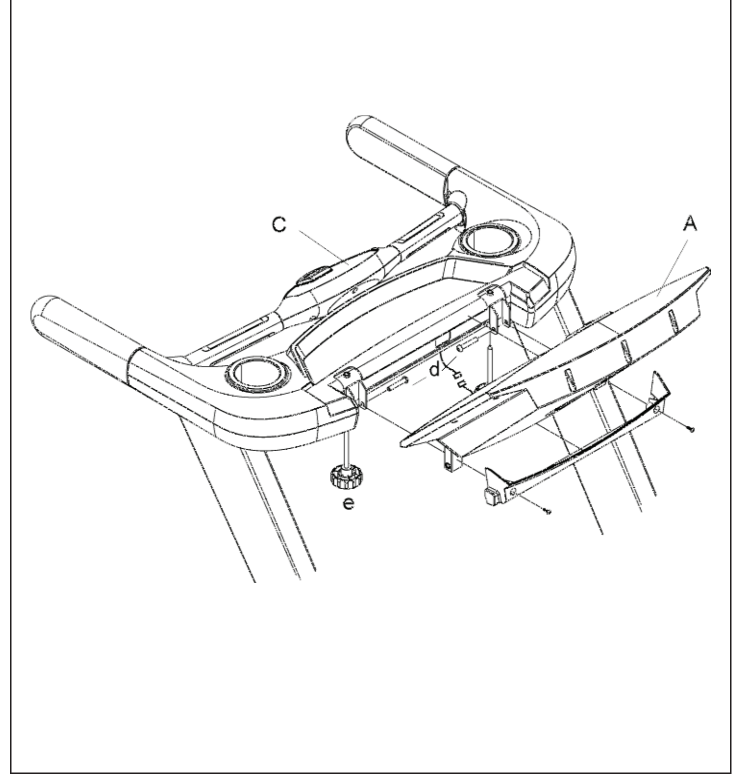
3. Démontez le couvercle situé sous la console informatique (A) dans le sens des flèches indiquées sur le schéma ci-contre.



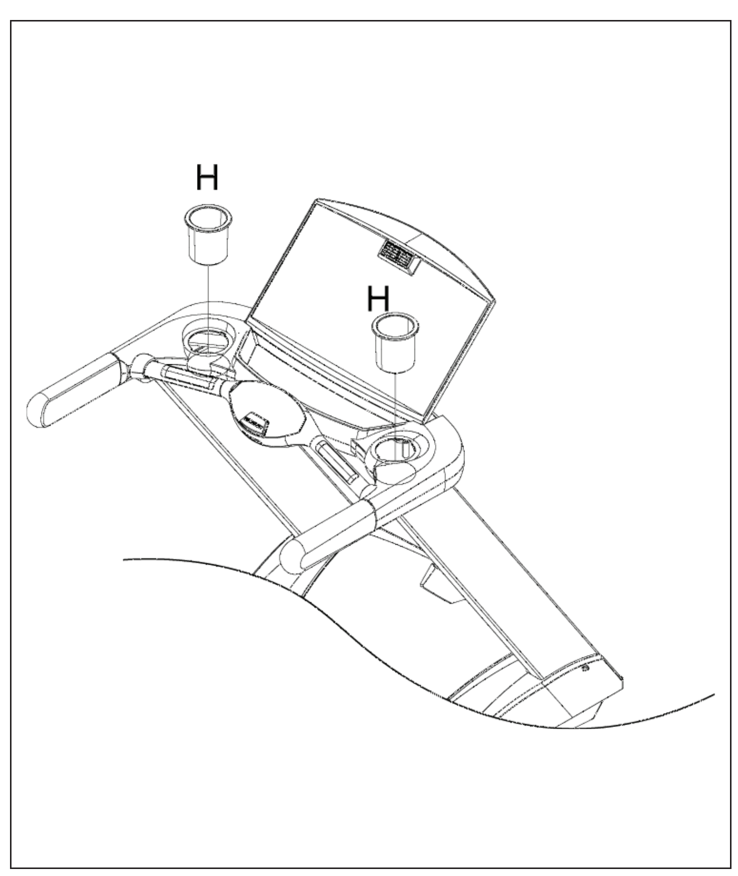
4. Connectez le câble de commande inférieur du support et le câble de commande supérieur de l'ordinateur. Pour faciliter la connexion, vous pouvez vous aidez-vous du passe fils. Fixez l'ordinateur sur le support (C) à l'aide d'une vis (d). Serrez la console informatique (A) à l'aide de la poignée plastique (e).

(PS. Pour éviter tout danger, cette étape doit être réalisée par deux personnes. Ne pas réaliser l'assemblage seul).

(Note. Lors de l'assemblage des montants, une personne doit maintenir les montants pour les empêcher de tomber).



5. Enfin, placez les bouteilles dans le support et tournez-les pour bien les encastrer.

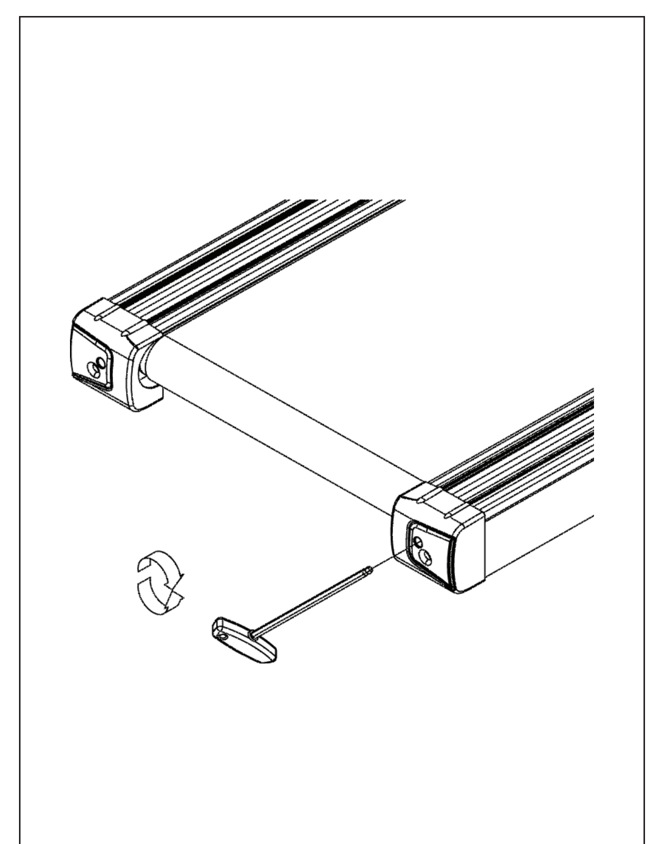


4. Maintenance

1. Si les courroies ont tendance à s’écarter du centre, arrêtez le tapis de course. Utilisez la Clé Allen pour régler la Vis six pans dans le Capuchon arrière. Par exemple, si le tapis de course se déplace vers gauche, serrez la Vis six pans gauche d’environ ¼ de tour (dans le sens des aiguilles d’une montre). Si le tapis de course se déplace vers la droite, serrez la Vis six pans droite d’environ ¼ de tour (dans le sens des aiguilles d’une montre). Allumez le tapis de course une fois le réglage terminé. Si vous estimez que la courroie n’est pas revenue dans la position appropriée, veuillez répéter les étapes ci-dessus. N’utilisez pas le tapis de course si la courroie n’est pas centrée.

Note 1. Cette procédure est très importante si la courroie n’est pas centrée. Veuillez respecter les étapes ci-dessus).

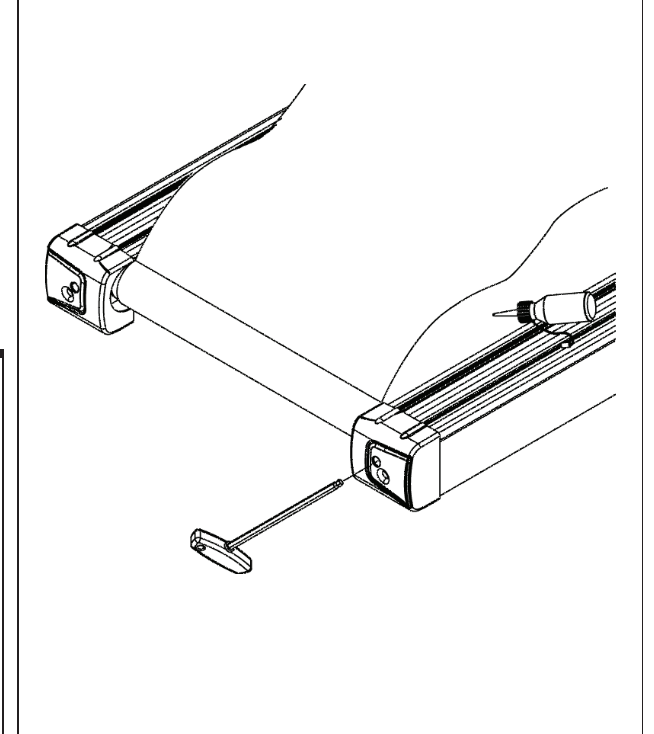
Note 2. Il est possible que la courroie ne reste pas totalement centrée. Elle peut légèrement glisser vers la droite ou la gauche, selon l’utilisation et le poids des utilisateurs. Il n’est pas nécessaire de régler la courroie si elle ne frotte pas contre les pièces.



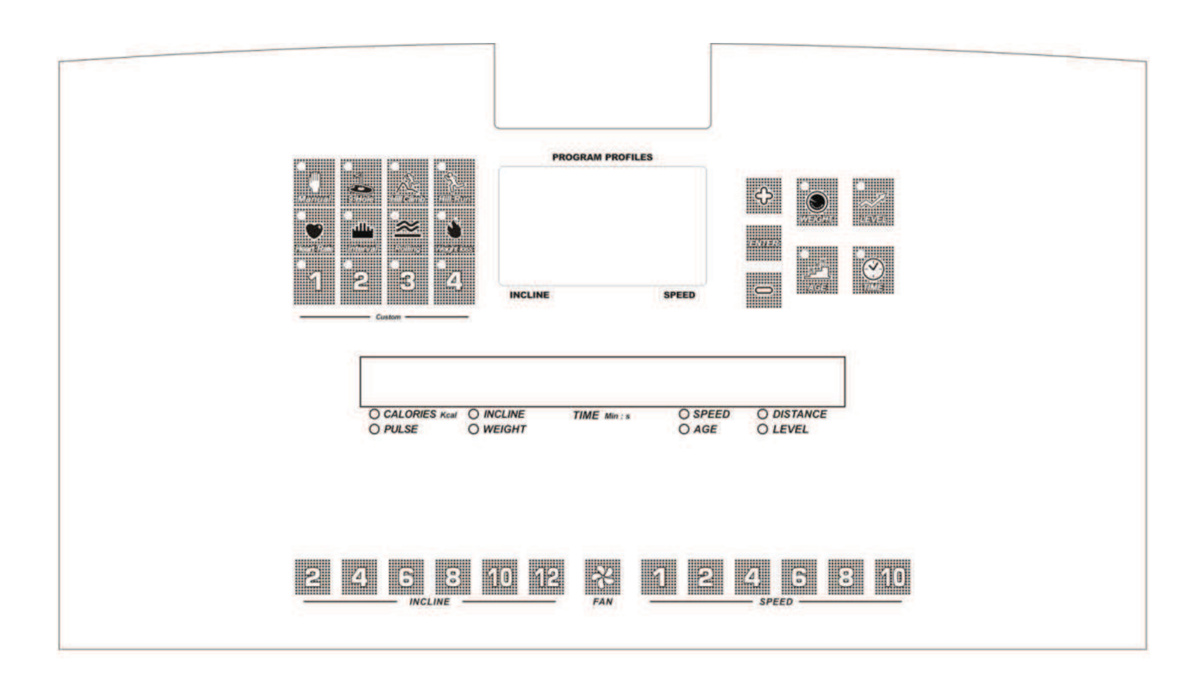
2. Selon l’utilisation de l’appareil, veuillez appliquer du SILICONE sur la plaque conformément au tableau ci-dessous. Utilisez la Clé Allen pour dévisser le boulon situé dans le Galet Arrière. Soulevez ensuite la courroie et appliquez du SILICONE au centre de la plaque. Réglez ensuite la courroie au centre de la plaque puis serrez la vis dans la position de départ.
   (Note. Lorsque la courroie glisse, veuillez appliquer la méthode ci-dessous pour lubrifier la courroie).

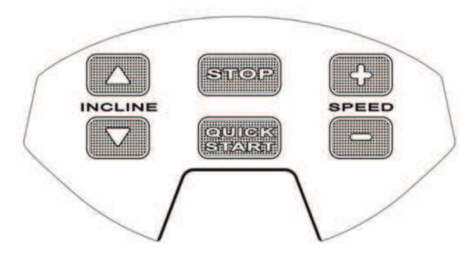
Réglage régulier de la vitesse

Poids / distance	Vitesse	Intervalles
KGS	Moins de 6 KM/h	1 an
	6~12 KM/h	6 mois
	Plus de 12 KM/h	3 mois
LBS	Moins de 4miles / h	1 an
	4~8 miles / h	6 mois
	Plus de 8 miles / h	3 mois
Note. Cette maintenance est destinée à un usage domestique. Si l’appareil est utilisé à des fins commerciales, nous vous conseillons un contrôle mensuel.		



5. Notice d'utilisation de la console





1. Ecran de Démarrage :

1. Après avoir allumé l'appareil, la fenêtre affiche le message PRESS WEIGHT BUTTON TO SET WEIGHT (appuyez sur le bouton Weight pour régler le poids). Appuyez sur WEIGHT. L'écran LCD affiche l'unité de poids. Une fois les réglages terminés, appuyez sur ENTER. L'écran LCD affiche le rythme cardiaque. La fenêtre affiche le message SELECT PROGRAM OR START (Sélectionner un programme ou démarrer).
2. Si la SAFETY KEY (clé sécurité) est retirée, toutes les fenêtres affichent ---- , et la fenêtre de la matrice affiche la flèche vers le bas. Le message de la fenêtre affiche PLEASE ATTACH SAFTY KEY (veuillez placer la clé de sécurité) et la fenêtre Weight (poids) clignote. L'objectif du réglage du poids est de modifier le brûlage des CALORIES. Cela n'est possible qu'après le démarrage. Il n'est pas nécessaire d'entrer dans PROGRAM (programme). Cela signifie que vous pouvez utiliser cette valeur après le démarrage. Vous devez à nouveau réaliser le réglage après le redémarrage.
3. Lorsque la clé de sécurité est retirée, le tapis de course s'arrête de fonctionner. Remettez la clé de sécurité, l'unité émet un bip et toutes les valeurs reviennent en position initiale.

2. **Instructions d'Utilisation**

1. Dans le statut Start/Ready, appuyez sur Start pour entrer directement en mode Manu.
2. Dans le statut Start/Ready, appuyez sur la touche PROGRAM pour entrer dans l'édition.
3. Vous pouvez utiliser le bouton « Fan » pour allumer ou éteindre le ventilateur.
4. Lorsque la clé de sécurité est retirée puis remise, le repositionnement n'est pas automatique. Vous devez appuyez sur la touche Start pour réaliser l'inclinaison et le repositionnement.
5. Lorsque l'appareil est allumé, le repositionnement n'est pas automatique. Vous devez appuyez sur la touche Start pour réaliser l'inclinaison et le repositionnement.
6. Dans le statut start/ready, appuyez sur la touche Stop durant 5 secondes afin de réaliser le repositionnement.

Durant un programme, si vous appuyez sur la touche Stop, le programme s'arrête. Si vous souhaitez continuer le programme, appuyez sur la touche Start ou une nouvelle fois sur la touche Stop afin de quitter le programme et revenir au statut start/ready.

3. **Mode Edition :**

1. Mode Programme : Utilisez l'option LEVEL (niveau) selon le Programme. La fenêtre affiche L1~L10. Appuyez sur +, - pour éditer. Appuyez sur ENTER pour éditer le Temps. La valeur par défaut du programme est de 30 minutes. La valeur par défaut est de 30 min, la fourchette est de 20~99min et l'unité des niveaux est 1. Après l'édition, appuyez sur ENTER ou START pour démarrer l'appareil. Si vous appuyez sur START durant l'édition, les autres fonctions non éditées seront préréglées. Durant l'édition, les fenêtres INCLINE (inclinaison) et SPEED (vitesse) affichent la valeur du premier niveau. La fenêtre matricielle LCD affichera PROGRAM.
2. Fonctions WARM UP (échauffement) et COOL DOWN (refroidissement). Durant l'échauffement ou le Programme position, changement de vitesse ou inclinaison, la valeur augmentera ou diminuera lors du niveau suivant. Le refroidissement n'est pas affecté et STOP est la seule fonction pouvant être exécutée.
3. PROGRAM compte 30 niveaux en tout. Les trois premiers sont des niveaux d'échauffement, les trois derniers sont des niveaux de refroidissement. Chaque niveau dure 3 minutes. Le temps total, ne comprenant pas l'échauffement et le refroidissement (6 minutes) sera ainsi réparti sur 24 niveaux.
4. Le mode 9 HOLES n'a pas de fonction Echauffement ou Refroidissement. Lorsque la distance est égale à 3,6 km, le moteur s'arrête, l'inclinaison est de 0 et « End » s'affiche.

4. **Utilisation des programmes et instructions :**

Mode Manuel

1. Lorsque vous appuyez sur « Start », le moteur démarre automatiquement après 3 secondes. Le tapis de course démarre à la vitesse minimum de ce modèle et la fenêtre LCD affiche le temps de course dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la distance de course (0,4 km / 0,25

miles) pour chaque cycle.

2. Les niveaux de vitesse sont de 0,1. Vous pouvez appuyer sur les touches + et – (les niveaux UP/DOWN de vitesse sont de 0,1) ou appuyer sur la touche instantanée Speed 1、2、4、6、8、10 pour réaliser votre sélection.
3. Les niveaux de STEP sont de 1. Vous pouvez appuyer sur les touches + et – pour réaliser la sélection (les niveaux UP/DOWN d'inclinaison sont de 1) ou appuyer sur la touche instantanée 2、4、6、8、10、12 pour réaliser votre sélection.
4. Temps : préréglage de 20 minutes ; fourchette 5~99min, possibilité de variation de 1 min.
5. Durant l'exercice, en cas de signal PULSE, la fenêtre CALORIES affiche le rythme cardiaque.
6. Appuyez sur Stop lorsque le moteur tourne pour arrêter le moteur et le moteur d'inclinaison. La fenêtre affiche Stop. Si vous appuyez à nouveau sur START, le moteur démarre après 3 secondes, la vitesse sera la même jusqu'à l'arrêt et l'inclinaison augmentera jusqu'à l'arrêt selon le niveau réglé.
7. En position Stop, maintenez la touche Stop enfoncée durant 3 secondes afin que l'unité revienne en position Start/Ready.
8. Dans le statut End, s'il dure 30 secondes (ou si vous appuyez directement sur la touche Stop), la fenêtre revient au statut Start/Ready.
9. Dans le statut start/ready, passez en mode CUSTOM (personnalisé). Après avoir terminé le réglage de l'heure, appuyez sur Enter pour régler la vitesse et l'inclinaison. 30 niveaux sont disponibles. Une fois les réglages terminés, appuyez sur Start pour démarrer.
10. Une fois dans une fonction ou un programme, la LED LEVEL (niveau) et la fenêtre clignotent. Cette fonction permet de sélectionner le niveau d'exercice (**L1~L10**). Vous pouvez appuyer sur + ou – pour modifier le niveau. Appuyez ensuite sur ENTER pour confirmer.
11. Une fois le niveau sélectionné, la fenêtre TIME clignote. Appuyez sur + ou – pour régler la durée de l'exercice. A la fin des réglages, appuyez sur ENTER ou START pour démarrer.

Mode PROGRAM (en statut start/ready, appuyez directement sur PROGRAM pour réaliser le réglage).

P1 Manuel Temps : préréglage de 20 minutes ; fourchette 5~99min, possibilité de variation de 1 min.

P2 9 hole LEVEL : préréglage 1, fourchette 1~10, niveau 1. 3 500 mètres selon la distance.

P3 hill climb LEVEL : préréglage 1, fourchette 1~10, niveau 1.

P4 hill run LEVEL : préréglage 1, fourchette 1~10, niveau 1.

Temps : préréglage 30 minutes, fourchette 20~99 minutes, possibilité de variation de 1 min.

P5 HRC Fonction **HRC** : (Cette fonction doit être associée au rythme cardiaque).

1. Ce programme permet d'exercer le cœur. Durant ce programme, la valeur Rythme cardiaque est

égale à la valeur préréglée. L'angle et la vitesse restent stables afin de maintenir la valeur Rythme cardiaque dans une certaine fourchette afin d'atteindre les objectifs de l'exercice.

2. La LED de l'AGE clignote. Vous pouvez appuyer sur ou pour régler l'âge. A la fin du réglage, appuyez sur pour passer à l'étape suivante. Age préréglé : 30 ans ; Fourchette d'âge : 13~80 ans.

2. A ce stade, la LED PULSE clignote. Le mode vous demande d'indiquer la valeur Rythme cardiaque. La valeur change selon l'âge. Veuillez consulter le tableau joint. Sélectionnez ensuite la valeur appropriée dans le tableau. Vous pouvez appuyer sur ou pour régler la valeur Rythme cardiaque. Si vous ne réalisez aucun changement, appuyez sur et le mode démarre conformément à la valeur préréglée. Passez au réglage suivant.
3. La fenêtre TIME clignote. Le mode vous demandera d'indiquer la valeur. Vous pouvez appuyer sur ou pour régler le temps. Vous pouvez également appuyer sur pour démarrer l'horloge.

(* Fourchette : 5~99 minutes ; valeur préréglée : 20 min ; les niveaux sont de 1.)

** Le tableau ci-dessous indique le rapport entre l'âge et le rythme cardiaque.

Age	Pulsations			Age	Pulsations			Age	Pulsations			Age	Pulsations		
	Haut	Valeur par défaut	Bas		Haut	Valeur par défaut	Bas		Haut	Valeur par défaut	Bas		Haut	Valeur par défaut	Bas
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

Intervalle P6 : LEVEL : préréglage de 1, fourchette de 1~10, niveaux de 1.

Temps : préréglage de 30min, fourchette de 20~99 minutes, niveaux de 1 minute.

P7 rolling LEVEL : Préréglage de 1, fourchette de 1~10, niveaux de 1.

Temps : préréglage de 30min, fourchette de 20~99 minutes, niveaux de 1 minute.

P8 Weight loss LEVEL : Préréglage de 1, fourchette de 1~10, niveaux de 1.

Temps : préréglage de 30min, fourchette de 20~99 minutes, niveaux de 1 minute.

P9、P10、P11、P12 : Programmes CUSTOM (personnalisés) :

Temps : préréglage de 30min, fourchette de 20~99 minutes, niveaux de 1 minute.

(1) PROGRAM compte 30 niveaux en tout (SE01~SE30). Les valeurs préréglées sont les valeurs les plus basses.

(2) Réglage : le programme Temps exécute la valeur (le réglage du temps peut être réalisé sur 30 niveaux).

Affichage d'un message d'erreur :

E1 : Le tapis de course ne peut pas lire la valeur de vitesse.

E6 : Dans la fourchette ADC, le moteur d'inclinaison ne fonctionne pas.

E7 : L'inclinaison est trop forte ou trop faible (hors fourchette).

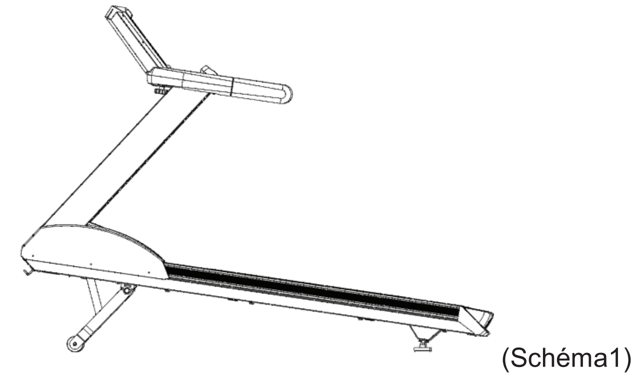
1. E1 : Le LCD affiche le message ERROR 1. La fenêtre affiche le message PLEASE RESTART AND CONTACT SERVICE (veuillez redémarrer et contacter le SAV).
2. E6 : Le LCD affiche le message ERROR 6. La fenêtre affiche le message PLEASE RESTART AND CONTACT SERVICE (veuillez redémarrer et contacter le SAV).
3. E7 : Le LCD affiche le message ERROR 7. La fenêtre affiche le message PLEASE RESTART AND CONTACT SERVICE (veuillez redémarrer et contacter le SAV).

- **E6 / E7 Dysfonctionnement de la fonction inclinaison. Mesure de résolution rapide**

1. Redémarrez le tapis roulant et E6 ou E7 apparaît. Veuillez appliquer la deuxième étape.

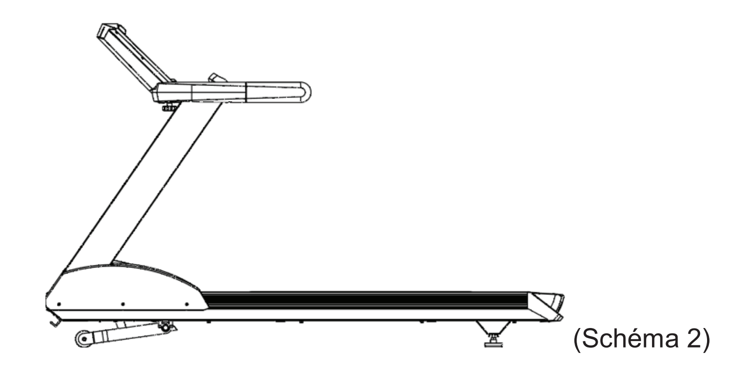
2. Forcez l'inclinaison dans les deux sens pour vérifier si le moteur d'inclinaison et le câble de transmission fonctionnent normalement. Les principales opérations sont les suivantes. Nous vous rappelons que vous devez être vigilant lors de cette opération afin d'éviter d'endommager le système de commandes ou le moteur d'inclinaison. Si cette mesure ne fonctionne pas, veuillez contacter le SAV.

   A. Lorsque l'angle d'inclinaison du tapis roulant est en position haute (cf. schéma 1). Maintenez la touche STOP enfoncée puis appuyez sur DOWN. Maintenez ces deux touches enfoncées simultanément durant 3~5. Le moteur d'inclinaison doit forcer le tapis roulant à descendre à l'inclinaison désirée. Vérifiez que la valeur du moteur d'inclinaison à côté du message d'erreur change et qu'elle est réglée sur 100. Si la valeur de change, vous pouvez relâcher les touches afin de faire revenir à la position préréglée.



(Schéma1)

B. Lorsque l’angle d’inclinaison du tapis roulant est en position basse (cf. schéma 2). Maintenez la touche STOP enfoncée puis appuyez sur UP. Maintenez les deux touches enfoncées simultanément durant 3~5. Le moteur d’inclinaison doit forcer le tapis de course à monter à l’inclinaison désirée. Vérifiez que la valeur du moteur d’inclinaison à côté du message d’erreur change et qu’elle est réglée sur 100. Si la valeur de change, vous pouvez relâcher les touches afin de faire revenir à la position préréglée.



(Schéma 2)

2. Si, après avoir essayé les étapes ci-dessus, le dysfonctionnement n’est pas résolu, veuillez contacter un technicien ou votre distributeur. Vous devez lui indiquer que la fonction d’inclinaison ne fonctionne pas. Pour utilisez le tapis de course sans la fonction d’inclinaison, vous pouvez appuyer sur le bouton STOP et le maintenir enfoncé. Appuyez ensuite sur la touche (-). Maintenez les deux touches enfoncées durant 3~5 secondes. La fonction d’inclinaison s’arrête dans la position du dysfonctionnement. La fonction ne peut pas être exécutée. Cette fonction fonctionnera après le redémarrage du tapis de course. Vous pouvez ainsi à nouveau utiliser la fonction d’inclinaison lorsque vous utilisez le tapis de course sans que le problème soit résolu.

** En cas de message d’erreur, veuillez contacter le Service Après-Vente HEUBOZEN.

CHANGEMENTS DE VITESSE ET D'ELEVATION

HILL CLIMB		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Niveau 1	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	4.8	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4
Niveau 2	ELEVATION	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	4.5	3.0	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	5.6	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	7.2	4.8	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4
Niveau 3	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	7.2	4.0	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4
Niveau 4	ELEVATION	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2
Niveau 5	ELEVATION	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	5.6	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2
Niveau 6	ELEVATION	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	5.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	8.0	4.8	4.0	3.2
Niveau 7	ELEVATION	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.5	4.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	10.4	7.2	10.4	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	7.2	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0
Niveau 8	ELEVATION	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.0	11.2	8.0	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.8	12.0	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0
Niveau 9	ELEVATION	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	7.5	5.5	7.5	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.0	8.8	12.0	8.0	5.6	4.8	4.0
Niveau 10	ELEVATION	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	9.6	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0

CHANGEMENTS DE VITESSE ET D'ELEVATION																															
HILL RUN		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Niveau 1	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4.0	3.2	2.4
Niveau 2	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4
Niveau 3	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4
Niveau 4	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.0	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	7.2	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.0	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2
Niveau 5	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.0	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	4.8	4.0	3.2
Niveau 6	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	4.8	4.0	3.2
Niveau 7	ELEVATION	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	4.8	4.0	3.2
Niveau 8	ELEVATION	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	5.6	4.8	4.0
Niveau 9	ELEVATION	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	5.6	4.8	4.0
Niveau 10	ELEVATION	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.5	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0

	CHANGEMENTS DE VITESSE																														
	INTERVAL	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Niveau 1	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4
Niveau 2	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4
Niveau 3	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4
Niveau 4	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2
Niveau 5	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2
Niveau 6	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	4.8	4.0	3.2
Niveau 7	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	4.8	4.0	3.2
Niveau 8	(MPH)	2.5	3.0	3.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	5.6	4.8	4.0
Niveau 9	(MPH)	2.5	3.0	3.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	5.6	4.8	4.0
Niveau 10	(MPH)	2.5	3.0	3.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	5.6	4.8	4.0

CHANGEMENTS DE VITESSE UNIQUEMENT																															
ROLLING		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Niveau 1	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	4.8	4.8	4.0	3.2	2.4
Niveau 2	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4
Niveau 3	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.0	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4
Niveau 4	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	4.5	5.0	4.5	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	6.4	7.2	8.0	7.2	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2
Niveau 5	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	5.0	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	8.0	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2
Niveau 6	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2
Niveau 7	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.0	5.0	4.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	9.6	8.0	7.2	5.6	4.8	4.0
Niveau 8	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	6.5	5.5	4.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	10.4	8.8	7.2	5.6	4.8	4.0
Niveau 9	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0
Niveau 10	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0

CHANGEMENTS DE VITESSE UNIQUEMENT

WEIGHT LOSS		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Niveau 1	(MPH)	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5
	(KPH)	0.8	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	4.0	4.0	3.2	3.2	3.2	2.4	2.4	1.6	0.8
Niveau 2	(MPH)	0.5	1.0	1.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5
	(KPH)	0.8	1.6	2.4	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	4.0	4.0	3.2	2.4	1.6	0.8
Niveau 3	(MPH)	0.5	1.0	1.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	1.5	1.0	0.5
	(KPH)	0.8	1.6	2.4	4.0	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	2.4	1.6	0.8
Niveau 4	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	3.2	2.4	1.6
Niveau 5	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	6.4	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	3.2	2.4	1.6
Niveau 6	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	3.2	2.4	1.6
Niveau 7	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	4.0	3.2	2.4
Niveau 8	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.0	5.5	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	4.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.0	8.8	9.6	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	7.2	4.0	3.2	2.4
Niveau 9	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.8	9.6	10.4	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	12.0	12.0	12.0	12.0	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	8.8	8.0	4.0	3.2	2.4
Niveau 10	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.8	10.4	11.2	11.2	11.2	12.0	12.0	12.0	12.0	12.8	12.8	12.8	12.8	12.0	12.0	12.0	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	9.6	8.8	4.0	3.2	2.4